ASESORARTE

CHEF CARMEN PALACIOS

ENSALADA EXPRESS

INGREDIENTES:

- Lechuga italiana (cantidad al gusto)
- Chile morrón de colores (cantidad al gusto)
- Pepino (cantidad al gusto)
- Tomate cherry (cantidad al gusto)
- Queso tipo crema (cantidad necesaria)
- Pechuga de pollo (cantidad al gusto)
- Sal y pimienta (cantidad al gusto)
- Vinagreta balsámica (cantidad necesaria)

MODO DE PREPARACION:

- Colocaremos sobre una plancha o sartén la pechuga de pollo, la cual sal pimentaremos, por ambas partes a fuego medio hasta verificar su cocción. En un bowl, colocar la lechuga perfectamente lavada y desinfectada, troceada según tu gusto, en el mismo trasto colocaremos
- los pimientos morrones troceados en juliana, agregaremos el pepino troceado en cubos,
- agregamos los tomates cherry, he incorporamos. Con el queso crema formaremos unas perlas
- de queso, las cuales revolcaremos sobre la pimienta (pimienta negra preferentemente) las
- agregaremos a nuestra ensalada, casi como toque final, por ultimo agregamos la pechuga de
- pollo troceada en cortes a nuestro gusto, puede ser en tiras largas o en cubos de buen tamaño.
- Esta deliciosa ensalada la aliñaremos con un poco de vinagre balsámico o de nuestra elección.

CARMEN PALACIOS CHEF.
Cocinandoencasa_chef@hotmail.com
Facebook chef palacios
Asesorarte gourmet 2122753
www.radioplay.com.mx
www.porlalibre.com.mx
Azteca siete de lunes a jueves de 11:30 a 12:00 p.m.

Recuerda que la presentación del platillo es primordial.

Alicia Muñoz, Martha Gabriela Iriarte, Lorenia Quintana, Alejandra Rosales y Fernanda Castro organizaron la despedida de soltera.

RECIBE PARABIENES

A días de su boda

Una grata tarde gozaron las asistentes a la despedida de soltera de Beverly Figueroa, Alicia Muñoz fue la encargada de recibir a las asistentes con un fino trato y de darles la bienvenida a la amena tarde que se eligió para decirle adiós a la vida de soltera de la futura esposa de Alejandro Navarro.

DETALLES

- **Evento: Despedida de soltera**
- **Novia: Beverly Figueroa**
- **Novio: Alejandro Navarrro**
- **Boda: 5 de mayo**
- **Parroquia: Espíritu Santo**
- **Recepción: La Alameda**
- **Anfitriona: Alicia Muñoz**

Tere de Piñeda y Naihely Contreras acompañaron a su amiga en su despedida.

Karla de Bosch, colaboradora / EXPRESO

Beverly contraerá nupcias el 5 de mayo.

Camila, Colaboradora / EXPRESO

Familiares por parte del novio: Jesús Alonso López y Cristina Mendoza, Alfredo López y Lulú Oliver, Martha López y Pedro Lerma.

Formalizan su noviazgo

Piden la mano de Vero

Luego de 3 años de noviazgo, la pareja conformada por Verónica Macías Rentería y Francisco Salvador López, decidió formalizar su relación mediante la pedida de mano. El compromiso será bendecido el 6 de octubre en la iglesia de la Santísima Trinidad.

6

DE OCTUBRE ES LA BODA

Los festejados con sus papás Francisco Salvador López y Martha Lidia Maldonado de López; Francisco Macías del Valle y Teresa Rentería de Macías.

Los novios con los hermanos de la novia Tere Macías y Francisco Pacheco, René Macías y Edith Castelo.

Colores

Pepito, ¿cómo se llama el animal que cambia de color? - Semáforo.

EL TIP DE HOY

UN ROSTRO DE TERCIOPELO

Te recomendamos dos mascarillas faciales caseras, muy sencillas de preparar y muy efectivas, para que te consientas alguna tarde libre o una noche antes de dormir. Recuerda lavar bien tu rostro antes de aplicarlas y retirarle el exceso de agua con pequeños golpecitos de toalla.
Ahora, escoge la que más se adecue a tu tipo de piel, ¿lista?

PIEL NORMAL A GRASA

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de yogurt natural sin azúcar
- 1/2 taza de hojuelas de avena
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharada de miel

MODO DE EMPLEO

- Cómo aplicarla: Aunque se te antoje para el desayuno, esta combinación de ingredientes te ayudará a suavizar y matizar tu cutis. Mezcla todo, aplica sobre el rostro y deja 10 minutos. Enjuaga con agua fría. ¡Listo!

PIEL RESECA

INGREDIENTES:

- 1/2 aguacate
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 cucharada de yogurt natural

MODO DE EMPLEO

- Cómo aplicarla: Las propiedades de las grasas naturales de ambos componentes de esta mascarilla te ayudarán a humectar mejor la tez. Mézclalos, úntalos sobre la cara y deja por 15 minutos. Lava con agua tibia.

Cortesía/ EXPRESO

OBRA MUSICAL
TEATRO DEL COBACH
Sábado 5 de Mayo a la 1 y 5 p.m.
Domingo 6 de Mayo a la 1 y 5 p.m.
La Sirenita
VENTA DE BOLETOS:
Del 23 de Abril al 3 de Mayo
Konica Minolta
(Blvd. Colosio #286)
Del 4 al 6 de Mayo
Teatro del Cobach
INFORMES
210-06-00 y 215-97-55